

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 «ЗВЁЗДОЧКА» СТАРООСКОЛЬСКОГО  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета  
МАДОУ ДС №11 «Звёздочка»  
протокол от 30 августа 2022 г. №1

Утверждена  
приказом заведующего  
МАДОУ ДС №11 «Звёздочка»  
от 30 августа 2022 г. №100

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Фитбол-аэробика»**

Возрастной состав детей 6-7 лет  
Срок реализации программы - 1 год

Автор – составитель:  
Ланцова В.Ф.,  
инструктор по физической культуре

Старый Оскол  
2022

## Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	6
III. Содержание программы.....	7
IV. Методическое обеспечение.....	9
V. Список использованной литературы.....	10

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-аэробика» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методического пособия «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьмина и личного педагогического опыта.

Слово «фитбол» стоит из двух английских – «фит» («fit»), что означает - поддержка и «бол» («ball») - мяч. «Фитбол» (fitball) в переводе на русский язык - это «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются актуальной и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005).

В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол - гимнастикой.

Фитбол – гимнастика благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. В Программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах.

**Новизна** Программы определяется системой сюжетно-развивающих занятий на фитболах, направленных на профилактику и оздоровление детей дошкольного возраста.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

**Цель программы:** содействовать гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбол - гимнастики.

### **Задачи:**

- оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формирование у дошкольников знаний о влиянии занятий фитбол - гимнастикой на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- привитие навыков личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты);
- формирование навыков выразительности, пластичности в движениях;
- воспитание трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели.

Отличительной особенностью Программы является то, что она даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить темы, объем и

нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития занимающихся.

Образовательная программа рассчитана на 1 год обучения для детей 6-7 лет. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся один раз в неделю из расчета 36 учебных часов в год, продолжительностью 25-30 минут в соответствии с требованием СанПиН 2.4.2.2821-10. Формы проведения занятий: игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

**Содержание** Программы распределено по 2 блокам: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

**«Основы знаний»** - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

**«Учебно-практический материал»** включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами футбол - аэробики, которые представлены «Фитбол-гимнастикой», а так же самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Весь учебный материал распределен на год обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику футбол – аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Физкультурные занятия с футболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

#### **Принципы реализации программы:**

- непрерывность процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;

- целостность процесса обучения, предполагающая интеграцию основного и дополнительного образования;
- личностно-ориентированный характер обучения, реализуемый посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличие существенного оздоровительного эффекта, обусловленного участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Для проведения занятия необходимо создавать и постоянно поддерживать атмосферу творчества и психологической безопасности, что достигается применением следующих **методов** проведения занятий:

- Словесный метод - создаёт у детей предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, беседы, команды, распоряжения и т.д.).
- Наглядный метод - показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.
- Практический метод: упражнения, игровой и соревновательный.
- Метод психофизического тренинга.

### **Формы работы с дошкольниками**

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- участие в спартакиадах городских и на уровне дошкольного учреждения;
- выступления для родителей.

### **Виды деятельности детей**

- Коммуникативная
- Игровая
- Двигательная
- Музыкально-художественная

### **Ожидаемые результаты**

**Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы «Фитбол-аэробика»:**

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;

- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

### Способы проверки ожидаемых результатов

✓ Координационные способности детей фиксируются двумя тестами: «Челночный бег» и упражнением «Аист».

✓ Тест «Наклон вперед» проводится для определения подвижности позвоночного столба.

✓ Скоростно-силовые способности определяются следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

✓ Тест «Удержание спины» определяет статическую выносливость мышц спины. Результаты диагностики фиксируются в таблицах наблюдения.

Формы подведения итогов реализации Программы: выступление детей на городских, областных соревнованиях по аэробике, праздниках для родителей.

## II. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	П Р А К Т И К А
<b>Основы знаний – 6 ч.</b>				
1. Характеристика и содержание фитбол-аэробики.				
2. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.				
3. Основы личной гигиены занимающихся.				
1	«Мой волшебный, звонкий мяч»	1	0,5	0,5
2	Удивительный мяч	1	0,5	0,5
3	Гусеница	2	1	1
4	«Волшебный мяч»	2	1	1
<b>Учебно-практический материал</b>				
<b>Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность) – 30 ч.</b>				
1	Строевые упражнения	2	1	1

2	Общеразвивающие упражнения	3		3
3	Акробатические упражнения	4		4
4	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	4		4
5	«Мир вокруг нас»	4		4
6	Комплексы упражнений	3		3
7	«Фея моря»	2		2
8	Комплекс упражнений «Ква-Ква»	2		2
9	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2		2
10	«Мир вокруг нас»	2		2
11	Сюжетные занятия. “Путешествие в сказку”, “В мире животных” “Звезды фитбола”	2		2
12	Участие в Спартакиаде между группами 6-7 лет			
13	Городская Спартакиада по аэробике между дошкольными образовательными учреждениями			
	Итого	36	4	3 2

### III. Содержание программы

#### 1. Вводное занятие: «Мой волшебный, звонкий мяч»

*Теория.* Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола.

*Практика.* ОРУ с мячом, упражнения «типа задания», игры. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика.

#### 2. «Удивительный мяч»

*Теория.* Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

*Практика.* ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик». П/и «Докати мяч». П/и «Гусеница»  
Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно».

#### 3. «Гусеница»

*Теория.* Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

*Практика.* ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница».  
Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание».

#### 4. «Волшебный мяч»

*Теория.* Ознакомление с приемами самостраховки. Разучивание правильной посадки на фитболе.

*Практика.* ОРУ с малым мячом, основные исходные положения на фитболе.

#### **Учебно-практический материал:**

##### 1. Строевые упражнения

*Теория.* Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием.

*Практика.* Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

##### 2. Общеразвивающие упражнения

*Практика.* Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте; на одной, на двух ногах; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

##### 3. Акробатические упражнения

*Практика.* Группировки в приседе, лежа. Перекаты вправо, влево. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

##### 4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

*Практика.* Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

##### 5. «Мир вокруг нас»

*Практика.* Разучивание базовых упражнений фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

##### 6. Комплексы упражнений.

*Практика.* Разучивание упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря».

##### 7. «Фея моря».

*Практика.* Совершенствование техники упражнений с фитболом, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для



всей группы темпе. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.

8. Комплекс упражнений «Ква-Ква».

*Практика.* Разучивание упражнений, направленные на развитие силы, для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

9. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

*Практика.* Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

10. «Мир вокруг нас»

*Практика.* Организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол - гимнастики. Формирование правильной осанки. Развитие координации движений, закаливание организма. Развитие положительных эмоций и творческого воображения.

11. Сюжетные занятия. “Путешествие в сказку”, “В мире животных” “Звезды фитбола”.

*Практика.* Выступления для родителей, праздники, развлечения.

12. Участие в Спартакиаде между группами 6-7 лет. Показательные выступления.

13. Городская Спартакиада по аэробике между дошкольными образовательными учреждениями.

#### **IV. Методическое обеспечение**

- 1 фитбол-мячи;
- 2 коврики;
- 3 подборка музыкальных произведений;
- 4 фотографии;
- 5 диски для записи и хранения материалов;
- 6 разработки игр, бесед, дидактический материал, сценарии, конспекты занятий;
- 7 DVD-проигрыватель, проектор с экраном или монитор компьютера.

#### **V. Список использованной литературы**

1. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. - СПб., 2001.
3. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол--гимнастика в оздоровлении организма // - СПб, 2000.
4. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб. метод, пособие // М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2011.-64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб.пособ. - Владивосток: Изд-во МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского,2011.- 120 с.
7. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.

8. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах» // Фитнесс: становление, тенденции, перспективы развития в России: сб. матер, междунар. науч. – прак. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - С. 180- 185.
9. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников. Автореф. соиск. уч. степ. канд. пед.наук. – С-Петербургш, 2011. – 20с.
10. Кузьмина С.В. К вопросу о влиянии занятий фитбол - аэробикой на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч. - практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 .- С. 190- 194.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1987.- 191с.
12. Купер К. Новая аэробика,- М.: ФиС, 1979.- 125 с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. - М.: Советский спорт, 2004.-192с.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 284 с.
15. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
16. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М., 2004.
17. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.- метод, пособ.- СПб.: СПбГАФК, 1999.- 80 с.
18. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. - СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
19. Потапчук А.А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура №1 2002г.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике// Библиотека тренера-Ма-Спорт, 2000. - 72 с.
21. Сайкина Е.Г., Кузьмин С.В. «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007 .- С. 198.